

幼儿舞蹈

金庆玲 主编

幼儿舞蹈

主 编 金庆玲



北京理工大学出版社

BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

内 容 简 介

本书共分为五章。第一章是舞蹈概述,第二章是舞蹈基础及动作训练,第三章是幼儿舞蹈基础,第四章是幼儿舞蹈创编,第五章是幼儿舞蹈创编案例及分析。根据学前教育专业特点和幼儿园工作实际,本书从幼儿生理、心理发育特点出发,结合幼儿舞蹈教学基本规律,介绍了舞蹈的基本理论和大量的案例分析与实践,内容由浅入深、简明易懂、理论联系实际、紧扣学前儿童的特点,其音乐丰富多彩、图文与影像并举。大量的案例分析与实践,为促进幼儿舞蹈教学质量、提高学生的幼儿舞蹈技能和舞蹈的审美能力提供了有力的帮助。

版权专有 侵权必究

图书在版编目(CIP)数据

幼儿舞蹈/金庆玲主编. —北京:北京理工大学出版社, 2018.5

ISBN 978-7-5682-5358-1

I. ①幼… II. ①金… III. ①学前教育—儿童舞蹈 IV. ①G613.5

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第038041号

出版发行/北京理工大学出版社有限责任公司

社 址/北京市海淀区中关村南大街5号

邮 编/100081

电 话/(010) 68914775 (总编室)

(010) 82562903 (教材售后服务热线)

(010) 68948351 (其他图书服务热线)

网 址/<http://www.bitpress.com.cn>

经 销/全国各地新华书店

印 刷/北京佳创奇点彩色印刷有限公司

开 本/787毫米×1092毫米 1/16

印 张/12.5

字 数/287千字

版 次/2018年5月第1版 2018年5月第1次印刷

定 价/65.00元

责任编辑/梁铜华

文案编辑/梁铜华

责任校对/黄拾三

责任印制/边心超

图书出现印装质量问题,请拨打售后服务热线,本社负责调换



前言

QIANYAN

为进一步落实《幼儿园教育指导纲要》中关于幼儿艺术活动的指导思想和基本要求，根据幼儿园艺术教育实际需要，为加强学前教育专业学生的从教能力，坚持“以提高学生全面素质为目的，培养学生的创新精神和实践能力为重点”的教育改革指导思想，针对学前教育专业课程教学要求，对学生进行舞蹈专业素质教育。本课程的任务是提高学生的幼儿舞蹈基本素质，引导学生科学运用舞蹈专业基本知识和技能，创造性地组织、指导幼儿园舞蹈教育活动。本课程的学习总目标是：以学前舞蹈课程性质定位为依据，通过教学及各种丰富、生动的实践活动，激发学生兴趣，培养学生正确、良好的身体姿态，使学生了解和掌握幼儿舞蹈训练的基础知识和基本技能，具备良好的艺术素养和健康的审美情趣，全面提高素质，达到高素质人才的基本要求。

本书以幼儿舞蹈内容为主体，突出系统性、实用性、指导性和可操作性。首先，在书内容上以提高学生舞蹈综合能力、创编能力为核心，旨在使学生更好地适应幼儿园工作的需求。其次，在提供大量案例的基础上，以创编理论指导实践，强化幼儿舞蹈创编方法的指导，注重学生创造意识的培养，引导学生探索幼儿舞蹈创编规律，从不同年龄段的幼儿动作肢体发展特点出发，结合典型性舞蹈素材，对不同的音乐情绪、不同年龄段幼儿的体能情况进行分析，引导、组织学生进行幼儿舞蹈语汇、短剧、组合以及情节性内容的设计和编排。本教材由易到难、循序渐进、自成体系、指导具体，力图提高学生对舞蹈素材的实际掌控能力、分析能力、组合能力，突出实效性，并具有很强的可操作性。为提升学生对幼儿舞蹈的理解和创编能力，本书要求学生在学舞蹈基本训练与幼儿舞蹈训练的基础上学会创编与表演，学会组织幼儿舞蹈教育教学活动，提高鉴别美与丑的能力；加深理解舞蹈基础知识及其内涵，注重综合能力和审美水平的整体提高。总之，本书旨在构建适应社会发展需要的，体现时代性、基础性与选择性相结合的学前舞蹈训练课程，为学生终身有激情、有创意地投入学习和工作奠定必要的基础。





本书分为五章内容。第一章是舞蹈概述，旨在让学生了解舞蹈的起源及发展，了解舞蹈的种类，了解舞蹈的各种风格及学习舞蹈的作用；使舞蹈的教学不仅停留在舞蹈动作的教授上，还要为学生今后的舞蹈学习打下坚实的理论基础，并激发其学习舞蹈的热情。第二章是舞蹈基础及动作训练，旨在以芭蕾基本训练为主要教学手段，着重提高学生的肌肉能力，解放肢体，改变原有的自然体态，增加形体美感；发展肢体的协调能力，提高舞蹈基本素质；了解、掌握舞蹈基本素质训练和技能训练的基本方法。第三章是幼儿舞蹈基础，旨在使学生了解幼儿舞蹈的特点、功能以及分类，明确幼儿舞蹈与幼儿教育的关系；掌握幼儿舞蹈基本舞步、常用手位和动作；通过幼儿舞蹈常用动作和舞步组合训练，丰富幼儿舞蹈语汇，发展身体的协调性，培养动作的节奏感，为幼儿舞蹈创编打下基础；同时，体验幼儿舞蹈带来的童趣与童乐。第四章是幼儿舞蹈创编，旨在通过理论学习与案例分析及实践操作，使学生了解幼儿舞蹈创编的基本理论和技术原理；掌握幼儿舞蹈创编的基本原则和方法；培养热爱幼儿教育事业、热爱舞蹈、热爱生活且不断丰富内心情感，为今后的实际工作服务。第五章是幼儿舞蹈创编案例及分析，旨在通过本章的学习，使学生了解幼儿舞蹈律动、幼儿歌表演、幼儿歌舞、幼儿舞蹈游戏、幼儿集体舞、幼儿即兴舞的创编方法和要点；结合幼儿园艺术教育目标与实际，通过案例分析与实践创作，提高学生的动作分析能力和运用能力，发展学生的创新性思维能力，达到培养创新型、运用型幼儿园艺术教育人才的目的。

编 者



序

xu

近年来，世界学前教育界已经达成了最基本的共识：幼儿生命中的最初几年是为其设定正确发展轨道的最佳时期，早期教育是消除贫困的最佳保证，投资学前教育比投资任何其他阶段教育都拥有更大回报。当然，这些成效的达成都以高质量的学前教育为前提，而幼儿园教师是保证高质量学前教育的关键。

《国务院关于当前发展学前教育的若干意见》强调要造就一支师德高尚、热爱儿童、业务精良、结构合理的幼儿园教师队伍，为此颁布了《幼儿园教师专业标准（试行）》，引导幼儿园教师和教师教育向着专业化、规范化和高质量的方向发展。这套教材正是以满足《幼儿园教师专业标准（试行）》、《教师教育课程标准（试行）》和幼儿园教师资格考试要求编写的，体现了如下特点：

一、全新的教材编写理念

师德是幼儿园教师最基本的职业准则和规范。师德就是教师的职业道德，是幼儿园教师在保教工作中必须遵循的各种行为准则和道德规范的总和。对幼儿园教师而言，师德是其在开展保育教育活动、履行教书育人职责过程中需要放在首位考虑的。关爱幼儿，尊重幼儿人格，富有爱心、责任心、耐心和细心是幼儿园教师师德的重要内容。“教育爱”不仅仅是对幼儿身体的呵护，更需要幼儿园教师尊重每一个幼儿的人格，保障他们在幼儿园里快乐而有尊严地生活，为幼儿创造安全、信任、和谐、温馨的教育氛围，能温暖支持、促进每一个幼儿富有个性的发展。由于幼儿独立生活和学习的还能力较差，幼儿园教师几乎要对他们生活、学习、游戏中的每一件事提供支持和帮助，所以幼儿园教师充满爱心地、负责任地、耐心和细心地呵护，才使学前教育能够满足幼儿个体生命成长的需要，体现学前教育对个体生命的意义与价值。

幼儿为本是幼儿园教师应秉持的核心理念。学前幼儿是学前教育的主体和核心，学前教育的一切工作必须以促进每一个幼儿的全面发展为出发点和归宿，因此，珍惜幼儿的生命、尊重幼儿的价值、满足幼儿的需要、维护幼儿的权利、促进每一个幼儿全面发展，是学前教育的本质，也是学前教育最根本的价值所在。具体来说，幼儿为本要求教师尊重幼儿作为“人”的尊严和权利，尊重学前期的独特性和独特的发展价值，以幼儿为主体，充分调动幼儿的积极性，遵循幼儿身心发展的特点和保教活动的规律，提供适



宜、有效的学前教育，保障幼儿健康快乐地成长。

专业能力是幼儿园教师成长的关键。毋庸置疑，我国幼儿园教师的专业能力与学前教育改革的需要之间还存在着较大差距。在当下，幼儿园教师观察幼儿、理解幼儿、评价幼儿、研究幼儿、与幼儿互动、有针对性地支持幼儿、反思自己的教育行为等保教实践能力是其专业能力中的短板，在职教师们普遍感到将《幼儿园教育指导纲要（试行）》、《3~6岁儿童学习与发展指南》中的先进教育理念转变为教育行为仍然存在困难，入职前的学前教育专业学生也需要强化正确的教育观和相应的行为，认真学习理解教育幼儿的知识与能力，丰富观摩、参与、研究教育实践的经历与体验。因此，幼儿园教师和教育应该强调在新的变革中转变自己的“能力观”，树立新的“能力观”，提高自己与学前教育变革相匹配的、适应“幼儿为本”的学前教育专业能力。

终身学习是顺应教师职业特点与教育改革的要求。德国教育家第斯多惠说过：“只有当你不断致力于自我教育的时候，你才能教育别人。”幼儿园教师需要不断拓展自身的知识视野，优化知识结构，了解学科发展和幼教改革的前沿观点，因此，幼儿园教师应该是终身学习者，具有终身学习和持续发展的意识和能力。终身学习是时代进步和社会发展对人的基本要求，是人类自我发展、自我实现的不竭动力，是幼儿园教师专业发展的基本条件，也是幼儿园教师更好地完成保育教育工作的必然要求，只有不断学习与发展，才能跟上学前教育的步伐。

二、重实践的教材特点

这套教材的编写力图呈现以下特点：

第一，内容全面新。根据《幼儿园教师专业标准（试行）》、《教师教育课程标准（试行）》和《幼儿园教师资格考试大纲》的内容和要求，确保内容的全面性和时效性。

第二，重实践运用。针对学前教育专业学生的特点和实际需要，围绕成为一名合格的幼儿园教师“需要做什么”和“具体怎么做”这两个问题展开，强调实践运用。

第三，案例促理解。为了帮助学习者了解幼儿园保教实践中遇到的各种问题，灵活地运用保育教育现场的各种策略，本书列举了大量的案例，并对案例进行了具体分析，增强了本书的针对性和可操作性。

三、多元化的教材使用者

这套教材主要的使用对象是中等职业学校、高等职业院校学前教育专业的学生，也可用于幼儿园新教师培训、转岗教师培训和在职幼儿园教师的自学。实践取向的教材涉及学前教育、儿童发展理论的相关内容，以深入浅出的解读与理论联系实际的方式阐释，提供了大量的操作案例，同时提供了课件，方便教师备课和理解钻研教材时使用，也便于学生自学、预习或温习。

杨莉君

于湖南师范大学



前言

QIANYAN

为进一步落实《幼儿园教育指导纲要》中关于幼儿艺术活动的指导思想和基本要求，根据幼儿园艺术教育实际需要，为加强学前教育专业学生的从教能力，坚持“以提高学生全面素质为目的，培养学生的创新精神和实践能力为重点”的教育改革指导思想，针对学前教育专业课程教学要求，对学生进行舞蹈专业素质教育。本课程的任务是提高学生的幼儿舞蹈基本素质，引导学生科学运用舞蹈专业基本知识和技能，创造性地组织、指导幼儿园舞蹈教育活动。本课程的学习总目标是：以学前舞蹈课程性质定位为依据，通过教学及各种丰富、生动的实践活动，激发学生兴趣，培养学生正确、良好的身体姿态，使学生了解和掌握幼儿舞蹈训练的基础知识和基本技能，具备良好的艺术素养和健康的审美情趣，全面提高素质，达到高素质人才的基本要求。

本教材以幼儿舞蹈内容为主体，突出系统性、实用性、指导性和可操作性。首先，在教材内容上以提高学生舞蹈综合能力、创编能力为核心，旨在使学生更好地适应幼儿园工作的需求。其次，在提供大量案例的基础上，以创编理论指导实践，强化幼儿舞蹈创编方法的指导，注重学生创造意识的培养，引导学生探索幼儿舞蹈创编规律，从不同年龄段的幼儿动作肢体发展特点出发，结合典型性舞蹈素材，对不同的音乐情绪、不同年龄段幼儿的体能情况进行分析，引导、组织学生进行幼儿舞蹈语汇、短剧、组合以及情节性内容的设计和编排。本教材由易到难、循序渐进、自成体系、指导具体，力图提高学生对舞蹈素材的实际掌控能力、分析能力、组合能力，突出实效性，并具有很强的可操作性。为提升学生对幼儿舞蹈的理解和创编能力，本教材要求学生在学习舞蹈基本训练与幼儿舞蹈训练的基础上学会创编与表演，学会组织幼儿舞蹈教育教学活动，提高鉴别美与丑的能力；加深理解舞蹈基础知识及其内涵，注重综合能力和审美水平的整体提高。总之，本教材旨在构建适应社会发展需要的，体现时代性、基础性与选择性相结合的学前舞蹈训练课程，为学生终身有激情、有创意地投入学习和工作奠定必要的基础。



本教材分为五章内容。第一章是舞蹈概述，旨在让学生了解舞蹈的起源及发展，了解舞蹈的种类，了解舞蹈的各种风格及学习舞蹈的作用；使舞蹈的教学不仅停留在舞蹈动作的教授上，还要为学生今后的舞蹈学习打下坚实的理论基础，并激发其学习舞蹈的热情。第二章是舞蹈基础及动作训练，旨在以芭蕾基本训练为主要教学手段，着重提高学生的肌肉能力，解放肢体，改变原有的自然体态，增加形体美感；发展肢体的协调能力，提高舞蹈基本素质；了解、掌握舞蹈基本素质训练和技能训练的基本方法。第三章是幼儿舞蹈基础，旨在使学生了解幼儿舞蹈的特点、功能以及分类，明确幼儿舞蹈与幼儿教育的关系；掌握幼儿舞蹈基本舞步、常用手位和动作；通过幼儿舞蹈常用动作和舞步组合训练，丰富幼儿舞蹈语汇，发展身体的协调性，培养动作的节奏感，为幼儿舞蹈创编打下基础；同时，体验幼儿舞蹈带来的童趣与童乐。第四章是幼儿舞蹈创编，旨在通过理论学习与案例分析及实践操作，使学生了解幼儿舞蹈创编的基本理论和技术原理；掌握幼儿舞蹈创编的基本原则和方法；培养热爱幼儿教育事业、热爱舞蹈、热爱生活且不断丰富的内心情感，为今后的实际工作服务。第五章是幼儿舞蹈创编案例及分析，旨在通过本章的学习，使学生了解幼儿舞蹈律动、幼儿歌表演、幼儿歌舞、幼儿舞蹈游戏、幼儿集体舞、幼儿即兴舞的创编方法和要点；结合幼儿园艺术教育目标与实际，通过案例分析与实践创作，提高学生的动作分析能力和运用能力，发展学生的创新性思维能力，达到培养创新型、运用型幼儿园艺术教育人才的目的。

总之，我们本着“授之以渔”的原则，做到“以幼儿为本”，不忘童心，贴近生活、形式多样，特编写《幼儿舞蹈》一书。我们力图使本教材成为幼师生学习舞蹈的理想选择，适合三年制、五年制学前教育专业学生学习。同时，本教材也可以为幼儿园教师舞蹈教育活动提供一定的范例和参考，也可作为幼儿舞蹈爱好者的自学用书。

本教材由湖南幼儿师范高等专科学校舞蹈教研室主任、副教授金庆玲主编。湖南幼儿师范高等专科学校舞蹈副教授曹雪飞老师担任副主编。曹雪飞编写教材的第一章和第二章；金庆玲编写教材的第三章、第四章和第五章。在编写的过程中，得到了广大同仁的关心与支持，在此表示衷心的感谢！限于时间和水平，难免有疏漏和不足之处，敬请各位专家、同人批评指正，以便更好地提高与改进。

在此，编者要特别感谢湖南幼儿师范高等专科学校陈亚丽老师以及学生陶源、胡蓉的示范；感谢孙健老师及学生刘洋宇、易煜坤、吴远胜的拍摄与制作！

编 者



★ 第一章 舞蹈概述·····	1
第一节 舞蹈的起源与发展·····	1
第二节 舞蹈的种类与表演形式·····	5
第三节 舞蹈的风格特征与功能·····	11
★ 第二章 舞蹈基础及动作训练·····	27
第一节 地面基本动作及训练·····	27
第二节 舞蹈基本站姿与方位·····	35
第三节 芭蕾基本动作训练·····	39
★ 第三章 幼儿舞蹈基础·····	77
第一节 幼儿舞蹈概述·····	77
第二节 幼儿舞蹈常用动作与基本舞步·····	99
第三节 幼儿舞蹈常用动作与基本舞步组合案例 ···	118





★ 第四章 幼儿舞蹈创编…………… 136

第一节 幼儿舞蹈创编概述…………… 136

第二节 幼儿舞蹈创编的艺术特征…………… 138

第三节 幼儿舞蹈创编基本技法…………… 139

★ 第五章 幼儿舞蹈创编案例及分析…………… 155

第一节 幼儿律动…………… 155

第二节 幼儿歌表演…………… 160

第三节 幼儿歌舞…………… 166

第四节 幼儿舞蹈游戏…………… 172

第五节 幼儿集体舞…………… 179

第六节 幼儿即兴舞…………… 184



第一章 舞蹈概述

教学任务与目标

通过对舞蹈理论中常识性内容的讲解，让学生了解舞蹈的起源及发展，了解舞蹈的种类，了解舞蹈的各种风格及学习舞蹈的作用；使舞蹈的教学不仅停留在舞蹈动作的教授上，还要为学生今后的舞蹈学习打下坚实的理论基础，激发学生学习舞蹈的热情。

第一节 舞蹈的起源与发展

一、舞蹈的定义

舞蹈是以经过组织、提炼和艺术加工的人体动作为主要表现手段，表达人们的思想感情，反映社会生活的一种艺术形式。它是通过形体动作表达人的情感的一种视觉艺术。

二、舞蹈的起源

关于舞蹈的起源众说纷纭，但舞蹈作为一种原始人类交流思想和感情的工具，是随着人类生产劳动产生的。舞蹈的动作、节奏与劳动是密切相关的。对于任何一种劳动，人的手脚都是要活动的，手拍脚踏，在反复重复的过程中就产生了有规律的节奏，加上人们的



呼喊，敲击木棍、石头，就形成了最原始的舞蹈。最初的舞蹈具有全社会性和感召力，能让人类团结在一起狩猎、战争，所以原始舞蹈总是集体性的。关于舞蹈的起源，舞蹈界和美学界还有以下6种具有代表性的说法，即模仿说、游戏说、劳动说、图腾说、巫术说、情感说。“模仿说”提出舞蹈就是“通过有节奏性的动作模仿各种性格、形态、情感及行为”。古希腊的哲学家认为：艺术源于人对自然的模仿，模仿是人的天性和本能。而德国的文艺理论家认为，对于艺术的起源，模仿是重要的，但是并非艺术的真正起源，艺术的根本起因是“游戏的冲动”，而游戏先于劳动，所以艺术的起源则先于有用物品的产生。持“劳动说”的德国哲学家、心理学家冯特认为“游戏是劳动的产物，没有一种形式的游戏不是以某种严肃的工作为原型。不用说，这种工作在时间上是先于游戏的”。中国当代美学家鲍昌认为“游戏的中心目的在于重新体验使用过剩精力时的快感，而舞蹈的中心目的是表现人的某种生活、思想及情感”。他提出：“一是劳动动作标准化、定性化趋势，产生了劳动舞创作的需求；二是原始人类为了传播劳动技能和生产知识，创造了不少带有教育和训练意义的劳动舞。”“图腾说”是原始人类对于自己氏族的某种动物、植物或是其他物种的最早的精神信仰，他们用舞蹈的形式去顶礼膜拜它们，以求得它们的保护，保证人们身体健康、风调雨顺、五谷丰登、天下太平。“巫术说”认为，原始社会中巫师的巫术包罗万象，祈福、消灾、治病、占卜、招魂等都是借助舞蹈的形式来完成的。“情感说”认为，人类为了生存和发展，为了取得同自然界斗争的胜利，以及抵御外界的侵袭，需要壮大力量，为此繁衍人口就成为人类极其重要的任务，那么人类的情感、性爱活动就成为舞蹈的起因。

纵观人类舞蹈历史的起源和发展可以发现：舞蹈的起源主要是在劳动中产生的，但舞蹈产生的因素不仅是单一的因素，而是由多种因素形成的。人们的自娱意识、对物质及生存的需求、交流情感的需求等成为舞蹈起源的重要因素。

三、舞蹈的发展

原始社会时期，我们的祖先就是用“手之舞之，足之蹈之”来表达他们对劳动、生活及情感的需要。那时的舞蹈活动渗透到了人们生活的每一个领域。例如：有对狩猎场面的艺术再现，有表现人与自然、人与人之间斗争的场面，有对劳动、动物动作的模仿，等等。舞蹈和其他艺术形式一样，是属于上层建筑的，由生产方式和社会生活内容来决定。人们生活在不同的时代，有着不同的生产方式和生活内容，舞蹈就是在这样的基础上不断进行变化和发展的。中国舞蹈历史的发展可分为两个阶段：中国古代舞蹈的发展阶段与中国近代舞蹈的发展阶段。

（一）中国古代舞蹈的发展

在我国古代舞蹈发展的过程中出现过三个鼎盛时期：第一个时期是周代。在这个时期，各国的乐舞都汇集在京城，促进了乐舞的发展。第二个时期是汉代。在这个时期，出



现了百戏及各种乐舞体系。第三个时期是唐代。在这个时期,歌舞是中国古代舞蹈最为鼎盛的时期。

早在原始社会,舞蹈就已经产生。在青海大通县孙家寨墓地挖掘出的新石器时代的陶盆就有对舞蹈的记载,说明早在原始社会时期,我们的祖先就创作了群舞的舞蹈表达形式。原始社会的舞蹈有反映为了培养狩猎技能的狩猎舞蹈,它是结合原始人类狩猎的生产方式集体性的舞蹈;有表现原始人类农业劳动的耕种、开山的舞蹈;有祈祷风调雨顺、反映他们信仰的祭祀舞蹈;还有众人踏着鼓语的节奏,表现战争操练、阵法等原始军事技术的战争舞蹈。

随着生产力的发展和私有制的产生,社会进入奴隶社会。夏商时代,舞蹈向两个不同的方向发展:一方面舞蹈从自娱自乐向表演艺术的方向发展;另一方面,巫舞活动中宗教祭祀舞蹈有了较大的发展。周代是我国奴隶社会向封建社会过渡的时期,经济文化有了很大的进步,这个时期是我国古代舞蹈发展的第一个鼎盛时期。周代建立了森严的乐舞等级制度,整理出了《六舞》和《六小舞》,其中《六舞》主要用于周代宫廷祭祀礼仪,表演的场合隆重,人数众多,天子用“八佾”(64人的舞阵)的规格标准。六部乐舞的大部分由所传周代以前各代的代表性乐舞整理增删而成,所以又叫“六代之舞”,包括黄帝时的《云门大卷》、尧时的《大咸》、舜时的《大韶》、夏禹时的《大夏》、商汤时的《大濩》和周代由周公(也有说武王的)新创编的《大武》。其中《云门大卷》《大咸》《大韶》《大夏》所代表的各代,都是由禅让得的天下,所以称“文舞”,而《大濩》和《大武》所表现的都是以武力夺取的天下,所以叫作“武舞”。到了后代,《六舞》就被称作“先王之乐”,成了神圣的“雅乐”。它们的影响波及后世数千年。《六小舞》则是用于教育贵族子弟的乐舞教材,有时也用于某些祭祀场合。周代“乐师”的任务就是“掌国学之政,以教国子小舞”。《六小舞》包括《帔舞》(执长柄饰五彩丝绸的舞具而舞)、《羽舞》(执鸟羽)、《皇舞》(执五彩鸟羽)、《旄舞》(执旄牛尾)、《干舞》(又叫《兵舞》,执盾)、《人舞》(不执舞具,以舞袖为容)。多大年岁学什么舞、什么身份学什么舞、何人负责教授、何时组织会考、对不用功者如何答罚、对成绩优异者如何任官封爵,等等,都有细致严格的规定。

当社会发展到封建社会时,汉代对礼制乐舞进行改革,设立乐府,广泛收集民间歌舞,出现了百戏(民间各种各样的技艺表演,包括杂技、武术、滑稽表演、音乐演奏、舞蹈等),代表作品为《盘鼓舞》《巾舞》《袖舞》等。在艺、技交融的基础上,汉代舞蹈“舞”的语汇和动律也得以丰富和强化,突出表现在“舞袖、舞腰、舞足”这三个方面。汉代还非常重视乐舞文化与民族舞的融合,在此期间,少数民族舞蹈进入中原,促进了古代乐舞文化的繁荣与发展。这是我国古代舞蹈发展的第二个鼎盛时期。

三国两晋南北朝时期,各民族大迁徙、大融合,乐舞文化大交流,为隋唐舞蹈艺术的高度发展准备了条件。隋、唐两代继承和融合了南朝的汉族传统乐舞和北朝各民族乐舞,并在此基础上创造了丰富多彩的唐代舞蹈。唐代,是我国舞蹈发展进入的第三个鼎盛时期,唐代将表演性舞蹈分为“健舞”和“软舞”两大类,还流行“歌舞大曲”和“歌舞



戏”两种艺术表演形式，其中以“歌舞大曲”《霓裳羽衣》最具代表性。在唐代，王公贵族、文臣武将、文人学士都以表演舞蹈为乐，以精于舞蹈为荣。虽然专业歌舞伎人社会地位卑贱，但舞蹈艺术本身广泛受到人们的重视。统治阶级，特别是帝王本人对舞蹈艺术的喜爱和提倡，对舞蹈的发展起到了一定的推动作用。这个时期是我国表演性舞蹈发展最为鼎盛的时期，同时舞蹈的创编和记谱法也得到了很大的发展。

到了宋代，由于种种原因，舞蹈虽然进入了向情节化转变的关键时期，但并没有像西方芭蕾舞一样发展为成熟完善的舞剧形式，而是转向戏曲方向。到了元代，出现了“元曲”，这是一种有歌有舞的戏曲形式。到了明代，我国的民间舞蹈随着社会的发展得到了广泛推广，而且向着剧场艺术的规模发展起来。到了清朝，戏曲艺术得到了进一步的发展，出现了昆曲和京剧。所以到了宋、元、明、清时期，我国的表演性舞蹈开始走向衰退，由于礼崩乐坏现象的出现，舞蹈艺术大多融入了戏曲中，由此，戏曲艺术开始走向繁荣。虽然这四个时期的表演性舞蹈走向衰退，但是民间舞蹈却以顽强的生命力悄然兴起，例如人们熟悉的“秧歌”等舞蹈就是从宋代“村田乐”的舞蹈形式开始兴起并发展至今的。

（二）中国近代舞蹈的发展

到了民国时期，由于欧美舞蹈的传入及影响，中国舞蹈进入了新的启蒙时代，例如学堂教育下的舞蹈启蒙，一些较大城市的中小学开设了舞蹈课程，这些课程与体操游戏相结合，与音乐歌曲相结合。“五四”新文化运动，使中国的舞蹈也产生了根本变化，开始从封建的舞蹈文化里挣脱出来，其中具有进步意义的主要是中国儿童歌舞方面的成就。例如：1920年在中小学开展的“优秀舞”的活动，后来在学校流行的“形意舞”；20世纪30年代初期，李锦晖先生创作的《麻雀与小孩》《葡萄仙子》等儿童歌舞的表演，都带有浓郁的反对封建教育制度，提倡少年儿童爱自然、爱祖国、爱民族等进步思想，在儿童美育教育中起到了积极进步的作用。

在20世纪20—40年代，中国舞蹈的发展有三种存在：第一种是吴晓邦、戴爱莲在重庆、上海、桂林等地积极开展的为人生而舞的现实主义舞蹈创作之路。这个时期新舞蹈开始出现，它第一次把舞蹈的价值和人生的价值联系起来，使舞蹈不再是享乐的工具，而是战斗的武器。新舞蹈的发起人是著名的舞蹈表演家、舞蹈教育家吴晓邦老师，他根据人们的日常生活动作，从表现人物独特的思想和个性出发，创作出富有个性的动作形式。第二种是由于西方文化大量的入侵，把迷乱、腐朽的色情歌舞一齐带进了中国，部分城市的市民沉浸在灯红酒绿的靡靡之音和轻歌曼舞中。第三种是在中国共产党领导下的红色革命根据地出现的新文化艺术，称为“红色歌舞”。这类歌舞以强烈而明确的革命思想宣传功能为本质特点，在当时发挥了积极作用，成为被当时人们喜闻乐见的一种艺术形式。例如，富有革命内容的《苏联海军舞》《大刀舞》《梭镖舞》等。

中华人民共和国成立前后，在党的亲切关怀和领导下，我国舞蹈艺术进入了一个蓬勃发展的时期。1949年7月，在北京成立了中华全国舞蹈工作者协会，为我国舞蹈事业的发



展提出了美好前景。20世纪50年代我国建立了培养专业舞蹈人才的舞蹈学校,国家相继成立了各级歌舞团,它们在国际艺术交流中成为友好的使者,促进了艺术交流和人民间的友谊。它们在传承传统舞蹈的基础上,涌现出了多种舞蹈形式和舞蹈作品,例如,中国古典舞的优秀作品有《飞天》《荷花舞》《春江花月夜》等。这个时期的民族民间舞的创作也取得了巨大成绩,其中优秀作品有《盅碗舞》《洗衣歌》《长鼓舞》《红绸舞》等。20世纪50年代虽是我国舞剧创作的初步尝试阶段,但也取得了骄人的成果,其中优秀的代表作品有《小刀会》《宝莲灯》《梁祝》等。20世纪60年代出现了现代题材的芭蕾舞剧《红色娘子军》《白毛女》。1964年,为庆祝中华人民共和国成立15周年,北京、上海和中国人民解放军等70多个单位的音乐舞蹈工作者、诗人、作曲家、舞台美术工作者,以及工人、学生、少先队业余合唱团3 000多人,以满腔的革命热情成功地创作了大型音乐舞蹈史诗《东方红》,并于1964年10月2日在北京上演,这是我国当代舞蹈史上的一个壮举。

“文革”时期,中国舞蹈进入了一个畸形发展的时期,民族民间舞蹈艺术被称为“封建主义的毒瘤”而遭到贬斥,芭蕾舞剧《红色娘子军》《白毛女》被定为“样板戏”,脱离了舞蹈艺术作品的本来意义。

随着改革开放的到来,舞蹈事业全面复苏,舞蹈教育与舞蹈研究机构全面恢复。舞蹈文化意识全面苏醒,舞蹈创作继往开来,舞蹈呈现多样化的发展趋势。例如:古典舞重寻古雅,民族民间舞去粗取精,风情舞寻根溯源,舞剧的创作凸显民族文化底蕴,芭蕾舞与民族舞蹈紧密结合。这期间,舞蹈艺术家们创作出了大量的优秀舞蹈作品,如《小溪江河大海》《金山战鼓》《雀之灵》《黄河魂》等。

改革开放深化后,我国的舞蹈无论是在题材、体裁还是形式和风格的多样化方面都取得了突出成就。我国的舞蹈事业进入了一个全面繁荣时期。例如,出现了以新舞蹈为最初命名的当代舞;随着科技的迅速发展,舞蹈与影像相结合,出现了“电视舞蹈”,优秀代表作有《扇舞丹青》《飞天》《千手观音》等。古典舞新作层出不穷,代表作有《踏歌》《桃夭》《萋萋长亭》《楚腰》等;民族民间舞的创作成就也不一般,代表作有《黄土黄》《一个扭秧歌的人》《母亲》等。

舞蹈艺术的产生和发展源于人类社会几千年的社会生活,它既有传统的继承性,又需大胆的创新和变革,中国的舞蹈事业正在繁荣发展的道路上前行。

第二节 舞蹈的种类与表演形式

随着舞蹈实践的发展,舞蹈的种类也越来越丰富。舞蹈的种类是根据表演的目的、风格及表演的形式来划分的。



一、根据舞蹈参与者及舞蹈表演的目的及风格来分类

根据舞蹈参与者及舞蹈表演的目的及风格的不同，舞蹈可以分为公众舞和剧场舞。

（一）公众舞

公众舞也叫生活舞蹈，就是人人都可参与的、与人们日常生活密切相关的、具有广泛的群众基础的舞蹈。它是以自娱为目的的舞蹈，包含习俗舞蹈、宗教祭祀舞蹈、社交舞蹈、健身舞蹈、教育舞蹈五大类。

1. 习俗舞蹈

习俗舞蹈可称为节庆、仪式舞蹈，是我国许多民族在婚配、丧葬、种植、收获及喜庆节日里举行的各种群众性的舞蹈活动，主要表现各民族的传统文化、民族性格、风土人情及精神风貌等，是各族人民精神生活不可缺少的部分。

2. 宗教祭祀舞蹈

宗教祭祀舞蹈是宣扬宗教思想、表达宗教观念、展现宗教仪式的舞蹈。宗教舞蹈是对超自然、超人间的神秘力量——神灵的一种形象化的再现，使无形之神成为可以被感知的有形之身，是神秘力量的人格化。主要用以求神灵庇佑、除灾去病、逢凶化吉、人畜兴旺、五谷丰登，或是答谢神灵的恩赐。祭祀舞蹈，是祭祀先祖、神祇的一种礼仪性的舞蹈形式，过去人们用来表示对先祖的怀念或是希望先祖和神佛对自己的保佑和赐福。如民间的巫舞、师公舞、傩舞，佛教的“打鬼”、萨满教的“跳神”等。

3. 社交舞蹈

社交舞蹈又名“交际舞”或“交谊舞”。这种舞蹈在人们的文化生活中最具广泛性和群众性。它由民族舞蹈演变而成，多为男女对舞的形式。古往今来，舞蹈就是人们交流的重要工具，人们通过各种舞蹈形式进行社会交往，进而联络感情，增进友谊。1904年，英国皇家舞蹈教师协会成立，把在欧美流行的各种社交舞蹈的名称统一为“国际标准交谊舞”（简称国标舞）。国标舞分为两大类：“摩登舞”和“拉丁舞”。“摩登舞”包括“华尔兹”“探戈”“狐步舞”“维也纳华尔兹”“快步舞”；“拉丁舞”包括“桑巴”“伦巴”“恰恰”“牛仔舞”“帕索多不累”等。“摩登舞”主要来自欧洲传统的民间舞，“拉丁舞”则是源自拉丁美洲国家的舞会舞蹈。英国皇家舞蹈教师协会对这十种舞蹈在标准舞姿、舞步、方向上都做了统一的规定，至此，社交舞蹈由自娱性“舞会舞蹈”逐渐形成了竞技性的“国标舞”，社交舞便以规范化的形态在世界范围内得到广泛的传播和流行。

4. 健身舞蹈

健身舞蹈是将舞蹈的内容融合在体育健身里的一种舞蹈形式，是融体能锻炼与艺术修养为一体的运动项目，是在音乐伴奏下，以健身为目的，运用体操、舞蹈等不同类型的身体练习，以达到身体各部分全面活动，能健身、健心、自娱、娱人的体育舞蹈形式。